ढाई

जवणट्ठाए भुंजिज्जा। जीवन यात्रा को सुख [illegible]क चलाने के लिए आहार करना चाहिए। कहा भी है—हम जीने लिए खाते हैं, न कि खाने के लिये हम जीते हैं। We do not live to eat but eat to live इसलिए जीने [illegible]ए मानव को "हित भोजी" (हियाहारा)[2] मितभोजी (मियाहारा) एवं अल्प भोजी (अप्पाहारा) होना चाहिए। जिससे यह शरीर "व्याधि मन्दिर" न होकर "आरोग्य मन्दिर" रहे और "आरोग्यम् ऐश्वर्यम् एव वैराग्यम्" को प्राप्त कर सके।

आज के भौतिकवादी युग में मानव "प्रगतिशीलता" और सुधार की दौड मे आचार-विचार छोडकर मासाहार की ओर प्रवृत्त हो रहा है। जबकि शारीरिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक शक्तियो का सम्पूर्ण विकास उस व्यक्ति का हो सकता है, जो मास और रक्त से निर्मित वस्तुओं का सेवन न करे।[3]

मासभक्षण को शारीरिक स्वस्थता का पोषक मानना हमारी भयकर भूल है। मास भक्षण यूरिक अम्ल को वृद्धि करता है, जिसका परिणाम है—दिल की बीमारी, गठिया, जिगर की खराबी, सिर दर्द से यन्त्रणा। मास भक्षण मानव को "कैन्सर की कैद" में डालता है, अपेंडेसाइटीज को आमन्त्रण देता है, कमजोर हड्डियों में ह्रास करता है, प्रोटीन की प्रचुरता पैदा कर व्याधि उत्पन्न करता है, सिरदर्द सुस्ती और थकावट लाकर थकाता है।

मास उत्तेजक है "भभकते हुए तेल की तरह" न कि शाक की तरह "जो धीरे-धीरे जलते तेल के समान" शक्तिवर्द्धक है।

शाक-पात का हम शरीर की आवश्यकतानुसार चुनाव कर सकते हैं, मास का चुनाव सभव नहीं।

मानव का शरीर, भोजन-नलिका, दांत-मुंह के रस का निर्माण मासाहारी से भिन्न हैं। इसलिए मासाहार मानव शरीर के अनुकूल नही।

मास की मित्रता है—मद्य और मैथुन से। तीनो 'म' मिलकर मानव को 'मृत्यु' के मुख मे डालते हैं।

यजुर्वेद मे कहा गया है "हम सबको परस्पर मित्र की दृष्टि से देखें।"[4] भगवान कृष्ण कहते हैं—"मैं ही सब प्राणियो के [illegible] में

दीर्घ जीवन की कुंजी
मांसाहार से परिहार

बर्टेण्ड रसेल ने शान्ति की परिभाषा करते हुए लिखा है-एक युद्ध की समाप्ति और दूसरे युद्ध की तैयारी, इन दोनो के अन्तराल को शान्ति कहते हैं। आज हमारे स्वास्थ्य का भी यही हाल है। "जहाँ एक बीमारी दब गई हो और दूसरी प्रकट होने की तैयारी मे हो उस बीच के अन्तराल को हम कहते हैं स्वास्थ्य।"[1] क्योंकि इसके सिवा हमे अच्छे स्वास्थ्य की अनुभूति ही नहीं हो पाती

आज समस्त मानव समुदाय एक विचित्र रुग्ण मनो-दशा में से गुजर रहा है। उस रुग्ण-मनोदशा से छुटकारा दिलाने के लिए हजारो लाखो चिकित्सा शास्त्री और शरीर शास्त्री प्रयोगशालाओ मे दिन-रात सलग्न हैं। नित्य नई-नई दवाओं का आविष्कार किया जा रहा है। 'फिर भी मानव जाति अशान्त है, अस्वस्थ है, तनावग्रस्त है और एक बेचैनी का जीवन व्यतीत कर रही है। इसका एक मात्र कारण यही है कि चिकित्सा शास्त्री केवल शरीर को ठीक करने मे लगे हैं।"[2] जब कि आवश्यकता इस बात की है कि इन्द्रियो और मन को स्वस्थ कैसे बनाया जाये। लगता है, 'स्वस्थ इन्द्रियाँ' और 'स्वस्थ मन' केप्सुल, गोलियो इन्जेक्शन और सील मोहर बन्द डिब्बो में बेचने का असफल प्रयास किया जा रहा है।

एक बार चरक ऋषि कौवे का रूप धारण कर नदी तट पर जा बैठे। अनेक लोग वहाँ स्नान कर रहे थे। उन्होने मनुष्य की भाषा मे पूछा कोऽरुक, कोऽरुक, कोऽरुक।

एक ने कहा—जो प्रतिदिन "च्यवनप्राश" का सेवन करता हो, वह बात पूरी नहीं हुई कि दूसरे ने कहा—"मकरध्वज" की एक खुराक नित्य लेने वाला कभी सुस्त होता ही नही, नई ताजगी उसे मिलती रहती है।

तीसरे ने कहा—"द्राक्षासव" पीनेवाला सदा स्वस्थ रहता है। उत्तर सुनकर ऋषि हैरान हो गये मन ही मन कहने लगे—मैंने शास्त्र इसलिए नहीं लिखा कि लोग औषधिया खा-खाकर स्वस्थ रहें, औषधियों का दिग्दर्शन मैंने रोग निवारण के लिए किया है, किन्तु इनलोगो ने तो पेट को ही दवाखाना बना लिया है।[3]

इस पेट को दवाखाना बनने से रोकने का एक ही मार्ग है—इन्द्रियाँ एवं मन की स्वस्थता और जिसका मुख्य आधार है आहार शुद्धि। आहार शुद्धि के अभाव में आज का मानव मरता नहीं, बल्कि धीरे-धीरे अपनी हत्या करता है। हम अपने दैनिक जीवन में शरीर का ध्यान नहीं रखते और इस प्रकार अकाल मे ही काल कवलित हो जाते हैं। आइये इस आहार शुद्धि के चिन्तन के समय इस बात पर विचार करें कि मासाहार कहाँ तक उचित है। स्वास्थ्य चिकित्सा, वैज्ञानिक, धार्मिक, नैतिक इत्यादि दृष्टिकोणो से हम निम्न बिन्दुओ पर विचार करें।

स्वास्थ्य चिकित्सा एवं शारीरिक दृष्टि से:

यूरिक अम्ल से यन्त्रणा—मृत्यु की गुप्त मन्त्रणा

मांस भक्षण से यूरिक अम्ल की वृद्धि होती है। यूरिक अम्ल की वृद्धि मनुष्य को अनेक बीमारियो जैसे दिल की बीमारी, गठिया, एक प्रकार का सिरदर्द, टी० बी० जिगर की खराबी इत्यादि की उत्पत्ति का कारण हैं। लन्दन के प्रसिद्ध डाक्टर एलेक्जेन्डर हेग कहते है[4] कि मास से यूरिक अम्ल बहुत बनता है जो कि अनेक रोगो का कारण है। उनके अन्वेषण के अनुसार एक पौण्ड मछली में ५ ग्रेन, गाय के जिगर में १९ ग्रेन और मास के शोरबा में ५० ग्रेन तक यूरिक अम्ल नामक विष पाया जाता है।

डा० हेग, मिगरेन नामक बीमारी से छुटकारा पाने के लिए स्वयं शाकाहारी बने और उनको रोग से छुटकारा मिला।

डा० एच० सी० मिन्केल[5] ने लिखा है कि शरीर मे क्षार और अम्ल मे क्रमश: ८० और २० का अनुपात रहना चाहिए किन्तु अधिक अम्ल होने के कारण शरीर के अवयव "Irritable, painful and inflamed" हो जाते हैं जिससे अनेक रोग होते हैं।

डा० जार्ज डब्लू क्रिले[6] (Dr. George W. Crile) लिखते है —

"There is no natural death, all deaths from so called natural causes are merely the end and point of a progressive acid saturation".

दिल का दर्दनाक दौरा

यों हृदय रोग के अनेक कारण होते हैं। लेकिन मांसाहार और धूम्रपान दो बडे कारणों में से हैं। वस्तुतः मास भोजन मे "कोलेस्ट्रोल" नामक चर्बी तत्व होता है। यह रक्त वाहिनी नलिकाओं का लचीलापन बहुत घटा देता है। अनेक रोगियों मे यह तत्व ऊँचे रक्त चाप के लिए भी उत्तरदायी होता हैं।

"कोलेस्ट्रोल" के अतिरिक्त यूरिक अम्ल की अधिकता से व्यक्ति "रियुमेटिक" का शिकार हो जाता है।[7] रियूमेटिक हार्ट में दिल के लिए दौरे जान लेवा सिद्ध होते हैं।

वर्ल्ड हेल्थ आरगेनाइजेशन (W H O) की एक विशेष समिति ने सर्वेक्षण द्वारा यह निष्कर्ष निकाला है कि २२ विकसित समृद्ध देशों में जहाँ कि मुख्य रूप से मासाहार किया जाता है, प्रति एक लाख व्यक्तियों में ४०० से अधिक लोग हृदय रोगो से मरते हैं। यह सख्या फिनलैन्ड मे सबसे अधिक अर्थात् ४४२ हैं। जबकि एशियाई देशों में अपेक्षाकृत बहुत कम है। जापान में प्रति लाख व्यक्तियों में यह सख्या ५१ है और भारत में अभी हृदय रोगों से मरने वाले की सख्या ४२ है। इसका कारण भारत की शाकाहारी पद्धति है।

कैन्सर की कैद मे

डा० वेल[8] जो कि स्कॉटलेण्ड के प्रसिद्ध डाक्टर हैं, ने प्रयोगों के आधार पर सिद्ध किया है कि मास खाने से कैन्सर रोग बढ़ जाता है। मास खाना छोडने से रुधिर शुद्ध हो जाता हैं और रोगी को कैन्सर से राहत मिलती है।

इसी बात की पुष्टि की डा० रसेल (Russell)[१] ने। अपनी पुस्तक "Strength and Diet of all nations" मे अनेक अन्वेषण के बाद लिखा है—

1–Nations using for food a large percentage of flesh have a large percent of cancer

2–In countries using little or no flesh there is a little cancer.

3–Increase of flesh eating has been followed by increase of cancer

कहने का तात्पर्य यह हैं कि मास भक्षण कैन्सर मे वृद्धि का एक प्रमुख कारण हैं।

अपेंडोसाइटीज को आमन्त्रण

अपेन्डीसाइटीज मासाहारी व्यक्तियो मे ज्यादातर होता है। फ्रान्स के डा० Lucas Champoniere का कहना है कि शाकाहारियो मे अपेन्डोसाइटीज नही के बराबर होती हैं। "Appendicites is practically unknown among Vegetarians."

हड्डियो मे ह्रास

साइन्स न्यूज (दिल्ली विज्ञान शिक्षक सघ) मे लिखा हैं कि १९६८ मे अमेरिका मे हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, अमेरिका के डा० ए० वाचमैन और डा० डी० ए० वर्नलस्ट लैंसेट (१९६८ वोल्युम १ पृष्ठ ९५८) में प्रयोगो के आधार पर लिखा है कि मासाहारी लोगो का पेशाव प्राय तेजाव और क्षार का अनुपात ठीक रखने के लिए हड्डियों मे से क्षार के नमक खून मे मिलते हैं और इसके विपरीत शाकाहारियो का पेशाव क्षार वाला होता हैं, इसलिए उनकी हड्डियो का क्षार खून मे नही जाता और हड्डियां मजबूत रहती है। उनकी राय मे जिन व्यक्तियो की हड्डियां कमजोर हो उनको विशेष तौर पर अधिक फल, सब्जियो के प्रोटीन और दूध का सेवन करना चाहिए और मांस एकदम छोड देना चाहिए।

प्रोटीन की प्रचुरता : नुकसान की धूप

साधारणतया ऐसा समझा जाता है कि प्रोटीन से हमारे शरीर को पुष्टि होती है और मास मे प्रोटीन बहुत है इसलिए प्रोटीन के लिए मास खाना जरूरी है।

यह बात ठीक है कि शरीर के लिए प्रोटीन की जरूरत है, किन्तु इस सम्बन्ध में दो बिन्दुओं पर हमे ध्यान देकर विचारना चाहिए। प्रथम तो आवश्यक प्रोटीन शाकाहार से मिल जाता है, दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि आवश्यकता से अधिक प्रोटीन अत्यधिक हानिकारक है। अमरीका के येल विश्वविद्यालय के डाक्टर रसल एच० चिटिंडन, ने अपनी पुस्तक Physiological Economy in Nature (फिजियोलोजिकल इकोनोमी इन नेचर) मे बहुत से परीक्षणो के बाद परिणाम निकाला है कि बहुत से लोग प्रचुरता से प्रोटीन ग्रहण कर लेते है जिससे शरीर को बहुत हानि होती है।

सिर दर्द और सुस्ती के शिकजे मे

डा० अलेकजेण्डर हेग ने लिखा है कि मनुष्य मास शोरवा या मास से बनाई हुई औषधियो को खाने से सिरदर्द और सुस्ती के शिकजे में जड जाता है। और मास छोडने से चगा हो जाता है।

इसी बात की पुष्टि डा० पार्कस ने की है —मैंने मास सेवन की मात्रा बहुत कम कर दी है। जिसका परिणाम यह हुआ कि सिर दर्द, मानसिक थकावट तथा गठिया रोग जिससे मै अनेक वर्षो से पीडित था, दूर हो गये।

"I reduced my consumption of flesh to a minimum with the result that the periodic headaches, spells of mental depression and slight attacks of muscular rheumatism from which I had suffered for some years, gradually ceased to trouble me".[१]

मांस-मादक (उत्तेजक) : शाक शक्तिवर्द्धक

शाकाहार से शक्ति उत्पन्न होती है और मासाहार से उत्तेजना। डाक्टर हेग ने शक्तिवर्द्धक और उत्तेजक पदार्थों मे भेद किया हैं। वह लिखते हैं कि उत्तेजना एक वस्तु है और शक्ति दूसरी। मासाहारी पहले तो उत्तेजनावश शक्ति का अनुभव करता है किन्तु शीघ्र थक जाता है। शाकाहारी अपनी शक्ति का धैर्य के साथ प्रयोग करता रहता है। शरीर की वास्तविक शक्ति को आयुर्वेद मे "ओज" के नाम से जाना जाता है और दूध, दही और घी मे ओज शक्ति का स्फुरण होता है, जब कि मासाहार से विशेष ओज प्रकट नही होता।

मास-मद्य-मैथुन—मित्र त्रय से 'दुर्बल स्नायु'

मास एक उत्तेजक खाद्य पदार्थ है इसलिए मांस खाते ही शराब का चस्का लगने लगता हैं क्योकि शाकाहारियों को साधारणतया शराब पीना सभव नही। एक तो मास उत्तेजक और ऊपर से शराब। नतीजा यह होता हैं कि मास और मद्य के सेवन से मनुष्य के स्नायु इतने दुर्बल हो जाते हैं कि मनुष्य के जीवन मे निराशा भावना तक भर जाती हैं। अधिक निराशा होने पर व्यक्ति आत्म हत्या पर वाधित हो जाता है। डाक्टर हेग ने परीक्षण करके पाया कि इगलैड में मास और शराब का अधिक प्रयोग है अत इगलैण्ड मे आत्महत्या वहुत होती हैं। स्कॉटलैण्ड मे कम हैं।

There is more suicide in England, where most meat is eaten and beer is drunk, and less in Scotland, where less meat taken .. . . . suicide is believed to be increasing in England and so is the meat eaten per head of population ''

फिर एक वात और-मास और मद्य की उत्तेजना से मैथुन-सेक्स की प्रवृत्ति का वढना निश्चित है। परिणाम सब आपके सामने है हत्याओं

कारण स्पष्ट है, वात सस्थान (Nerve system) बिगड जाता है और निराशा दबा लेती है। इसके अतिरिक्त जैसा कि रसियन विचारक टोलस्टाय ने लिखा है—

Meat eating encourages animal passions as well as sexual desires

कहने का तात्पर्य है कि माम भक्षण तामसी वृत्ति की वृद्धि करता है।

शाक : एक मनपसन्द चुनाव

जो मास भक्षण करते हैं, वे शाकाहारी की तरह खाद्य या अखाद्य का चुनाव नहीं कर सकते हैं उदाहरण स्वरूप एक ही प्रकार की वनस्पति, फल इत्यादि विभिन्न व्यक्तियो के खाने पर शरीर के अनुकूल भी पडती है, और प्रतिकूल भी। शाकाहारी व्यक्ति इनका चुनाव कर पाता है, किन्तु मासाहारी मास खाकर अपनी बीमारी को स्वय बुलाता है। जब कि शाक के बिना जाने खाने से भी कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। "शाकेपु दोपा बहुलो भवन्ति" तो फिर बिना जाने मास भक्षण करने वालो के बारे में कहना ही क्या ?

मांस "मारक" : शाक "रक्षक"

वनस्पतियो मे एक विशेषता और भी है। प्राय वनस्पतियो पर बाहरी आवरण रहता है, जो भीतरी तत्वो को दूषित होने से रोकता है। इसके विपरीत मास और मछली मे ऐसा सभव नही जिसके कारण मास और मछली बीमारियो का एक तरह मे "आमन्त्रण पत्र" है। एक औंस मास मे १½ करोड से १० करोड तक कीटाणु होते हैं। ग्रीष्म ऋतु मे छिछले पानी मे पकडी गई मछली चूंकि दूषित स्थानो से पकडी जाती है, जल्द ही तीव्र अतिसार और रक्त अतिसार का कारण बनती हैं। मास सूक्ष्माणुओं को जल्द आकर्षित करता है इसके अतिरिक्त बीमार जानवरो का मास मनुष्य के लिए अत्यधिक खतरनाक होता है।[१२]

"अधिकाश वनस्पतियाँ इतने ऊँचे तापमान पर पकाई जाती हैं कि रोगो के कीटाणु उत्पन्न नही हो सकते। यदि मास इतने ऊँचे तापमान पर पकाया जाता है तो माम स्वत ही जल जायेगा"।

शाकाहार स्वय मानव के 'रक्षक' के रूप मे काम करता है। जड़ी-बूटियाँ और आयुर्वेदिक ओषधियाँ शाकाहार ही का तो समर्थन है। जबकि मास हृदय के लिए नुकसानप्रद है। शाकाहार, विशेष रूप से फल और हरी कच्ची सब्जिया हृदय के लिए बडी उपयोगी सिद्ध होते है। और फलो के खनिज लवण रक्त मे खटाई नहीं बढने देते। साथ ही खून मे जल के सतुलन को सही रखते हैं। फलो और सब्जियो से मिलने वाला कैलशियम लवण शरीर की सभी धमनियो के लचीलेपन की रक्षा करता है। फलत दिल के दौरे में ही नही, ऊँचे रक्तचाप मे भी रक्षा करता है। कई सब्जियाँ लीवर और आँत के लिए "ओषधि" का काम करती हैं।

मानव शरीर की बनावट और मासाहार

प्राणी के शरीर की बनावट आहार से सम्बन्ध रखती है। यदि हम मनुष्य के दाँत, मुँह का रस, भोजन नलिका और लघु वृहद अन्न-यन्त्र की तुलना मासाहारी पशु पक्षी से करें तो हमे स्पष्ट अन्तर समझ मे आ जायेगा।

मनुष्य के दाँत और कुत्ते के दाँतो की तुलना कीजिए। कुत्ते के दाँत नुकीले होते हैं, ताकि मास भक्षण में काम आ सके।

शाकाहारियो और मासाहारियो के मुँह के रस मे भी भिन्नता पायी जाती हैं। मनुष्य में क्षारिक और मासाहारी जीवो मे तेजाबी रस होता हैं। मासाहारी कुत्ते जीभ से पानी पीते हैं जबकि मनुष्य और शाकाहारी पशु दूसरी तरह से।

मासाहारी की आहार नलिका छोटी होती है और शाकाहारियों की बहुत लम्बी नलिका में माँस, फल और शाक की अपेक्षा बहुत जल्द सडन पैदा करता है, जिससे अनेक रोग होते हैं। इसलिए शारीरिक रचना की दृष्टि से रखते हुए भी मनुष्यो को मास भक्षण नहीं करना चाहिये।

अब हम जरा धर्म ग्रन्थो की पक्तियो को पढने का प्रयास करे और देखें कि मास भक्षण के बारे मे क्या उपदेश और आदेश हैं :—

दया राखि धरम को पाल

जीसस एक वार एक स्थान पर गये जहाँ कुछ लडको ने चिडियो के लिए जाल फैला रखा था, जीसस ने कहा "कौन है, जिसने ईश्वर के इन निर्दोष प्रणियो के लिये जाल फैला रखा है ?" जीसस उनके पास गये, उनपर हाथ रखकर कहा—"जाओ जब तक जियो, उडो" और वे शोर करती हुई उड गईं ।

जीसस ने कहा—"मैं वलि और रक्त के त्योहार वन्द करने आया हूँ ।"

भगवान कृष्ण कहते हैं–हे अर्जुन ! जो शुभफल प्राणियो पर दया करने से होता है वह फल न तो वेदो से, समस्त यज्ञो के करने से और न किसी तीर्थ, वन्दन अथवा स्नान से होता है ।[१३]

श्री भद्भगवद् गीता में भगवान कृष्ण कहते हैं "सर्व भूत हिते रता"[१४] अर्थात सम्पूर्ण भूत प्राणियो के हित मे रत और सम्पूर्ण प्राणियो का सुहृद रहो ।

फिर दूसरो के प्रति हमें वैसा वर्ताव कदापि नहीं करना चाहिये जिसे हम अपने लिये पसन्द न करें । कहा भी है–आत्मन. प्रतिकूलानि परेषा न समाचरेत् । लेकिन कितना वडा विरोधाभास है । जव हम भगवान से "दया के लिये" प्रार्थना करते हैं और दूसरे प्राणियो के प्रति क्रूर हो जाते हैं ·—How is that man who prays for mercy, is himself not merciful towards other fellow beings[१५]

कुरान शरीफ के शुरु में ही "विस्मिल्लाह हिर रहमान निर रहीम" खुदा को रहीम अर्थात् "सव पर रहम" करने वाला लिखा है ।

कहा भी है अल्लाह अत्यन्त कृपाशील दयावान् हैं ।[१६] और हर चीज का निगहवान (guardian) हैं ।[१७] ईश्वर के मनुष्य और पशु पक्षी आदि सव जीव पुत्रवत् हैं । भला कोई "एक लडके को मरवाये और दूसरे लडके को उसका मास खिलावे ऐसा कभी हो सकता है ?"[१८]

सेण्ट ल्यूकस न्यूटेस्टामेण्ट में कहते हैं "जब तुम्हारे पिता-प्रभु दयालु हैं तब उसकी सन्तान तुम भी दयावान वनो अर्थात् किसी को मत सताओ ।"[१९]

गीता में तो भगवान कृष्ण ने "सर्व भूत प्राणियों में हेतु रहित दया"[२०] का उपदेश दिया है। डा० अलबर्ट स्वाइत्जर कहते हैं—हे ईश्वर, हमे पशुओं का सच्चा मित्र होने योग्य बनाओ, ताकि हम स्वय दयापूर्ण आशीर्वाद बाँटें। क्योंकि 'दया युक्त धर्म ही, विशुद्ध धर्म है। कहा भी है "धम्मो दया विशुद्धो"।[२१]

"प्राणिमात्र मे दया' करने[२२] या अपना स्वभाव ही करुणामय[२३] बनाने के लिये हम अपने "निर्दयता की लिप्सा" हत्या और खून के शोषण के उन्मत्त "उन्माद" की भेंट मास को न ग्रहण करें। प्राणिमात्र पर दया करे। प्राणिमात्र से प्रेम करें क्योंकि

"प्रेम का प्रेम ही है फल
ज्ञान का ज्ञान ही है फल
प्रेम ही परम सुख है
प्रेम-भग ही है परम दुख।" [२४]

और सब जीवो को प्यार करना ही सबसे अच्छी प्रार्थना है।

"He prayeth well
who loveth well

इसलिए भगवान बुद्ध कहते हैं both man and bird and beast[२५]

विना पाँव के प्राणियो को मेरा प्यार।
उसी तरह दो पाँव वालो को भी
और उनको भी जिनके चार पाँव हैं,
मैं प्यार करता हूँ।
और उन्हे भी जिनके कई पाँव हैं।

मास-हिंसा की वेदी पर निर्मित एक "पिण्ड"

यजुर्वेद (१।१) मे कहा गया है यजमानस्य पशून पाहि। हे ईश्वर! यजमान के पशुओ की रक्षा कर।

किन्तु आज तो स्वय "यजमान" ही भक्षक बन गया है "रक्षक" की जगह। अपनी उदर पूर्ति निमित्त मास प्राप्ति के लिए हिंसक बन गया है।

लेकिन "जो मनुष्य अपने सुख की इच्छा से किसी प्राणी की हिंसा करता है वह जीवित रहते हुए भी मरे के समान है और कहीं भी सुख नहीं प्राप्त कर सकता।[२६] विष्णुधर्मोत्तरम् (३/१/२५२) में लिखा है कि "हिंसा लोक और परलोक दोनों का नाश करने वाली होती है" और "हिंसा का अनुमोदन करने वाले, हिंसा करने वाले, मांस बेचने, खरीदने, पकाने, परोसने और भक्षण करने वाले, ये सब हिंसक माने जाते हैं।"[२७]

गीता में भगवान कृष्ण कहते हैं "मन वाणी और शरीर से किसी प्रकार भी किसी को कष्ट न देना"[२८] चाहिए और वह स्वार्थी है जो यज्ञ अथवा किसी कारण से मांस भक्षण का लोलुप होकर पशुओं का संहार करता है।[२९]

प्रभु ईसा की आज्ञा है किसी भी प्राणी की हत्या मत करो।

कवि फिरदौसी तो कहते है "चींटी को भी मत सताओ। वह भी बेचारी दाना ले जाती है उसमें भी हमारी तरह जान है।"[३०]

जो मूढ प्राणियों को मारकर धर्म की इच्छा करता है वह काले सर्प के मुख से अमृत की वर्षा चाहता है।[३१] बड़े से बड़े दान का फल कुछ काल में क्षीण हो जाता है किन्तु भयभीत को दिये हुए अभयदान का फल कभी क्षीण नहीं होता।[३२] बिना प्राणी-संहार के मांस प्राप्त नहीं किया जा सकता और यदि प्राणी संहार किया जाता है तो स्वर्ग की प्राप्ति नहीं की जा सकती, इसलिए मांस का त्याग किया जाना चाहिये।[३३] भगवान बुद्ध भी कहते हैं—अनुपघातो। किसी की हिंसा न करनी चाहिए। जैन धर्म कहता है कि ज्ञानी होने का सार यही है कि किसी भी प्राणी की हिंसा न करें[३४] क्योंकि सभी को अपना जीवन प्रिय है।

नरक एवं मौत का मार्ग

भगवान बुद्ध कहते हैं। "जो प्राणी लोभ से वशीभूत होकर दूसरे के प्राणों को हरते हैं अथवा मांस की पैदावार बढ़ाने में धन का योगदान करते हैं वे पापी हैं। और रौरव नरक में जाकर महान दुःख उठाते हैं।

ऋषि दयानन्द जी ने लिखा है "गौ आदि पशुओं का नाश होने से राजा और प्रजा दोनों का नाश हो जाता है।"[३५]

अथर्व वेद में लिखा है "जो लोग अण्डे, मास खाते है मैं उन दुष्टों का नाश करता हूँ" ।[३६]

ऋग्वेद की वाणी है "हे अग्नि ! मास खाने वालो को अपने मुँह मे रखें ।"[३७]

पारसी मत मे, मासहारियो के लिये "सजाएमौत" की वात की है ।[३८]

मास से मानव के मानस मे कलुषित भावना

"जिस प्रकार दीपक अधकार का भक्षण करता है और परिणाम स्वरूप काजल को उत्पन्न करता है । इसी प्रकार मनुष्य जैसा अन्न खाता है, वैसी ही उसकी वुद्धि और सताने होती हैं ।"[३९]

कहावत है "जैसा खावे अन्न, वैसा होवे मन" अर्थात आहार के अच्छे वुरे प्रभाव का सम्बन्ध केवल शरीर तक ही नहीं है । वल्कि मन के साथ भी प्रगाढ सम्बन्ध है ।

आयुर्वेद की दृष्टि से भी यह वात सही है । आयुर्वेद में कहा हैं रसाद्रक्त ततो माम मासाद मेद्रा 'प्रजायते । मेदा सास्थि ततो मज्जा, मज्जाया शुक्र सम्भव । अर्थात आहार पान का आमाशय मे पहुँचने पर रस वनता है, रस से रक्त, रक्त से मास, मास से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा, मज्जा से शुक्र और शुक्र से वनता है ओज ।

आधुनिक वैज्ञानिक इस वात को निम्न रूप मे मानते हैं--आहार पान से आमाशय मे चाइल नाम का रस वनता है और वही रस रक्त रूप परिणमन करके भ्रमण करता हुआ शरीर के अगो और तन्तुओं का पोषण करता है । विचार केन्द्र मस्तिष्क का पोषण भी इसी रक्त द्वारा ही होता हैं ।

इसलिए यह जरूरी है कि हम शुद्ध भावना के लिये मांस से दूषित आहार न लें क्योकि माम मे किसी के कष्ट के कीटाणु है । निर्दयता की लिप्सा है । हत्या का हाय है । जीवन के प्रति क्रूरता है ।

गुरू नानक जी कहते हैं

जे रत्त लगे कपडे जामा होवे पलीत ।
जो रत्त पीवे मानुषा, तिन क्यो निर्मल चित्त ।।

गुरू नानकदेव, वार माझ, महल्ला १
पृष्ठ १४०

अर्थात् कपडे पर खून लगने से कपडा गदा हो जाता है। वही घृणित खून जब मनुष्य पीवेगा तब उस की चित्त वृत्तिया अवश्य ही दूषित हो जावेगी। वह भला निर्मल चित्त कैसे रह जायेगा।

स्वामी दयानन्द कहते हैं जो लोग मास और शराब का सेवन करते है, उनके शरीर, वीर्य आदि धातु दुर्गन्ध के कारण दूषित हो जाते हैं[४०] इसके परिणाम स्वरूप हमारी भावनाएँ भी दूषित हो जाती है।

मासाहारी समाज अशान्ति का घर

मासाहारी समाज को "अशान्ति का घर" भी कहते है। कारण मास से हिंसक प्रवृत्तियो को प्रोत्साहन मिलता है। डा० राजेन्द्र प्रसाद ने कहा है "यदि दुनियां से युद्धो को मिटाना है तो मासाहार को मिटाना होगा।"

एडवर्ड एच किरबी (चेयरमेन वेजिटेरियन सोसायटी) ने इसी बात का समर्थन किया हैं—शाकाहारी नीति का अनुशरण करने से ही पृथ्वी पर शान्ति, प्रेम और आनन्द चिरकाल तक बने रहेंगे। इसलिए पाश्चात्य विद्वान मोरिस सी० कीघली ने लिखा है कि यदि पृथ्वी पर स्वर्ग का साम्राज्य स्थापित करना है तो पहले कदम के रूप मे मांस भोजन करना सर्वथा वर्जनीय करना होगा क्योकि "मासाहार से अहिंसक समाज रचना नही हो सकेगी।"[४१] क्योंकि जीव विज्ञान द्वारा यह बात सिद्ध हो चुकी है कि मानव के मस्तिष्क का विकास, उसकी भावनाओ एव चरित्र का निर्माण उसके रक्त मे मिश्रित ब्लडप्लेटलेट्स (Blood Platelets) कारपुसल्स (Corpuscles) हारमोन्स (Hormons) आदि आवश्यक तत्व के अनुपात एव बनावट से बहुत अधिक प्रभावित होते हैं।

मांसाहार से शाकाहार : चंचलता से ध्यान की ओर

उपनिषद् मे कहा गया है

आहार शुद्धौ सत्व शुद्धि, सत्व शुद्धो ध्रुवास्मृति'

अर्थात् आहार की शुद्धि होने पर अन्त करण की शुद्धि होती है और अन्तः करण की शुद्धि होने पर स्मृति अचल हो जाती है।

(छान्दोग्य उपनिषद् ७।२६।२)

आचार्य तुलसी, ध्यान की बात को इस प्रकार कहते हैं :—

"ध्यान का सम्बन्ध जितना मन से है उतना ही शरीर से है। मस्तिष्क जितना भार मुक्त होता है, उतना ही ध्यान अच्छा होता है। मस्तिष्क का भार मुक्त होना आमाशय, पक्वाशय और मलाशय की शुद्धि पर निर्भर है। उसकी शुद्धि के लिए भोजन पर ध्यान देना बहुत आवश्यक है।"[४२]

अच्छे विचारो के लिए तो अच्छा शरीर ही होना चाहिए इसलिये ज्ञानी, ध्यानी, और पवित्र भोजन करने वाले ऋषि मुनियों के विचार भी अत्यन्त ही पवित्र होते हैं, और इसी कारण उनका दूसरो पर अनायास ही प्रभाव पडता है।"[४३] कर्नल कर्क ब्राइड ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'हमारा भोजन और विश्वशान्ति' मे लिखा है "अनेक प्रयोगो के पश्चात मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि भोजन का प्राणि जीवन में निर्णायक महत्व हैं। भोजन हमारे मन एव प्रवृत्तियो का निर्माता है। मैंने देखा है कि जिन जानवरो का भोजन मास रहता है, वे प्राय हिंसक और तामसी प्रकृति के होते हैं। जीवन के कोमल उदार भाव उनमें नहीं पनपते। वही बात मनुष्यो के बारे मे सत्य है।"

गीता के अध्याय १८।५२ में परायण पुरुष को "लघ्वाशी" अर्थात् मिताहारी (हल्का और अल्प आहार) करने वाला बताया है।

मांस मानवों का भोजन नही

गीता (१७।२२) में मद्य मासादि अभक्ष्य वस्तुओ के खानेवाले को 'कुपात्र' कहा गया है। मास एक अपवित्र भोजन है और "तामस पुरुष" को अपवित्र भोजन प्रिय है। (१७।१०)

विष्णु धर्मोत्तरम् (३।१।२५२) मे हिंसा करने वाले को 'दुर्जन' कहा गया है। और मनुस्मृति (८।३५१) मे निरपराधियों को हिंसा के लिये शस्त्र पास रखनेवालो को ही 'आततायी' कहा गया है।

महाभारत अनुशासन पर्व में, युधिष्टिर, भीष्म सवाद इस प्रकार है :-

इमे वै मानवा लोके नृशसा मास गृद्धिन.।

विसृज्य विविधान् भक्ष्यान् महारक्षो गण इवा ॥ अ० ११६

अर्थात् ये लोग जो तरह तरह के अमृत से भरे शाकाहारी उत्तम पदार्थो को छोडकर घृणित पदार्थ मास आदि खाते हैं वे सचमुच राक्षस की तरह दिखाई देते हैं।

सिक्ख धर्म के गुरू नानक देव जी कहते है —

सव राक्षस को नाम जपायो आमिष खान तिन्हे तजवायो।

जीय घात की वान विसारी, सत्सगत करहे सुखारी ॥

नानक प्रकाश (पूर्वार्द्ध अ० ५५)

अर्थात् सव राक्षस जैसे क्रूर पुरुषो को प्रभु का नाम जपाया। उनसे मास खाने की आदत छुड़वाई। उन राक्षस पुरुषो ने जीवो को वघ करने की आदत छोड दी। सच कहा है महात्माओं की सगति सुख देने वाली होती है।

सन्त कवीर दास जो ने तो मासाहारी को 'प्रत्यक्ष राक्षस' कहा है। कवीर दासजो लिखते हैं —

मास अहारी मानवा, परतछ राक्षस अङ्ग।

तिनकी सगति मत करो, परत भजन में भङ्ग ॥

सन्त कवीर (मासाहार विचार पृ० २५)

अर्थात् मास खाने वाले सचमुच राक्षस हैं। उनकी सगति कभी मत करो क्योंकि उनके सग से भगवान की भक्ति मे वाधा पडती है।

आर्य समाजी ऋषि दयानन्द जो ने मास का प्रचार करने वाले को 'राक्षस' कहा है।

"मास का प्रचार करने वाले सब राक्षस के समान है। वेदो में मास खाने का कहीं भी उल्लेख नही है।"

सत्यार्थ प्रकाश सम्मुलाश १२ पृ० ५४५

भगवान बुद्ध ने मास को म्लेच्छो का भोजन कहा है—

"यह मास दुर्गन्धमय है। म्लेच्छो द्वारा सेवित है। आर्यजनो द्वारा त्याज्य है। आर्यपुरुष मास और खून का आहार नही करते क्योकि यह अभक्ष्य और घृणा से भरा है। (लकावतार सूत्र आठवां अध्याय)

आचार्य चाणक्य ने मासाहारी को 'जानवर' के समान कहा है —

मास भक्षै सुरापानै मु खेश्चाक्षर वर्जितै ।
पशुभिः पुरुपाकारैर्भारा क्रान्तास्तिमेदिनी ।। (चाणक्य नीति)

अर्थात् मासाहारी, शराबी तथा निरक्षर, मूर्ख, पशुतुल्य, अविवेकी पुरुषो के भार से यह पृथ्वी आक्रान्त है।

मांसाहारी के हाथ का खाने पीने मे भी पाप

ऋषि दयानन्द जी कहते हैं—"शराबी व मासाहारी के हाथ का खाने पीने मे भी शराब मासादि के खाने-पीने का दोष लगता है।"

ऋषि दयानन्द, स० प्र० सम्मु० १० पृष्ठ ३५४

गुरु नानक देव जी ने नानक प्रकाश मे लिखा है—
"यो नही तुमरो खायें कदापि, हो सब जीवन के सन्तापी ।
प्रथम तजो आमिप का खाना, करो जास हित जीवन हाना ।।

पुर्वार्ध अध्याय ५५

अर्थात् हम तुम्हारे यहां भोजन कदापि नहीं कर सकते क्योकि तुम सब जीवो को दुख देने वाले हो। सबसे पहले तुम मास का खाना छोडो, जिस कारण तुम्हारा जीवन नष्ट हो रहा है।

तो क्या फिर हम नराहारी बनने जा रहे है ?

महर्षि दयानन्द सरस्वती कहते हैं—हे मासाहारियो! तुमलोगो को जब कुछ काल के पश्चात् पशु नहीं मिलेंगे तब मनुष्य का मास भी

छोड़ेंगे वा नही ? एक लेखक ने The Book of Days मे लिखा है कि ब्रिटेन के पुराने निवासी नराहारी थे, तो क्या फिर हम प्रगति और सुधार के नाम पर उस 'सभ्यता' का अङ्ग बनने की होड मे लगे हुए हैं जब एक मनुष्य दूसरे मनुष्य के मास को खाकर अपना मास बढावेगा ?

एक बात और। यहाँ पर अण्डे के बारे मे विशेष विवेचना न करना भूल होगी क्योकि अण्डे को शाकाहारी खाद्य पदार्थों की सूची मे गिना जाने लगा है। जरा अण्डे के बारे में विचार करें।

अण्डा—अनजान मृत्यु को मधुर आमन्त्रण-पत्र

(१) कोलोस्ट्रोल—एक अण्डे मे लगभग ४ ग्रेन कोलोस्ट्रोल हैं। जिससे दिल की बीमारी, उच्च रक्तचाप, गुर्दे की बीमारी पित्त की थैली में पथरी आदि रोग प्रश्रय पाते हैं।

(२) एवीडीन—अण्डे की सफेदी में एवीडीन नामक तत्त्व होता है जिससे पैदा होती हैं 'एक्जिमा'।

(३) घात (गन्दी चीज)—अण्डे की सफेदी मे होती है घात (गन्दी चीज) जिससे कैन्सर, लकवा, शरीर की सूजन इत्यादि रोग पैदा होते हैं।

(४) डी० डी० टी० विष—१८ माह के परीक्षण के बाद ३० प्रतिशत अण्डो मे डी० डी० टी० विष पाया गया।

(५) अण्डे रोग वाहक—मुर्गियों में बहुत-सी बीमारियाँ होती है, अण्डे उन बीमारियो को विशेषतया टी० बी०, पेचिश, आदि को अपने साथ ले जाते हैं।

(६) पेचिश का पोषक—अण्डे खाने के कारण पेचिस और मन्दाग्नि से पीडित होना पडता है।

(७) धार्मिक भावना पर चोट—अण्डा भक्षण धार्मिक और नैतिक मूल्यो के पतन का प्रतीक है। अण्डा गन्दगी से भरा है। अण्डा घृणित रज वीर्य से बनता है जिसे आदमी छूना भी नहीं पसन्द

करेगा। अन्डा खाकर जीव की भ्रूण हत्या का पाप सिर पर पाल रहे हैं आप।

ये सारे 'मेडिकल' निष्कर्षो के आधार हैं। कृषि विभाग, फ्लोरिडा, अमेरिका हेल्थ बुलेटिन, अक्टुवर १९६७, डा० रोवर्ट ग्रान्स, प्रो० इरविंग डेविडसन, डा० ऐमन विल्कन्ज, डा० कैथेराइन निम्मो, डा० आर० जे० विलियम्स, इगलैण्ड, डा० जे० इ० आर० मैकडोनाल्ड, एफ० आर० सी० एस० इत्यादि इत्यादि।

शाकाहार-सभ्यता के संदर्भ में

कहा गया है प्राणा. प्राणभृतामन्नम् (चरक सूत्र अ० २) अर्थात् अन्न प्राणियो का प्राण है। अन्न दीर्घ जीवन का आधार है। प्रथम जैन तीर्थङ्कर ऋषभ देव जो 'कृषि देवता' भी कहे जाते हैं 'खेती करना' और 'शाकाहार' को मनुष्य का वास्तविक एव उचित आहार निरुपित कर बताया था।

महात्मा बुद्ध कहते हैं —हे महामते! मैं यह आज्ञा कर चुका हूँ कि पूर्व ऋषि प्रणीत भोजन मे चावल, जौ, गेहूँ, मूग, उडद, घी, तेल, दूध, शक्कर, खान्ड, मिश्री आदि लेना ही योग्य है।"

पृथ्वी ने सब प्रकार की जडी बूटियाँ तथा उनके बीज दिये हैं और साथ मे तरह तरह के फलो से लदे पेड पौधे भी दिये है तथा उनके बीज भी। उन सब शाकाहारी पदार्थो को खाना चाहिये।

भारत की सभ्यता मे बहुत बडे-बडे प्रयोग हुए हैं, सब प्राणी सुखी हो, सब नीरोग हो, सभी कल्याण के भागी बने, कोई भी दुखी न हो।[४४] भगवान कृष्ण कहते हैं "जिससे कोई भी जीव उद्वेग को प्राप्त नही होता है और जो स्वय भी किसी जीव से उद्वेग को प्राप्त नही होता हैं... वह भक्त मेरे को प्रिय है। (गीता १२।१५)

मनु महाराज ने लिखा है—

"माँ स भक्षयिताऽमुत्र यस्य मास मिहाद्म्यहम्"

अर्थात् मैं आज जिसे खा रहा हूँ—जिसका मास मैं आज खा रहा हूँ, वह मुझे खायेगा।[४५] उन्होंने मासाहार परित्याग का समाज को विचार दिया।

"अल्क जैंड्रिया के विलमेंट के अनुसार प्राचीन मिश्र के पुजारियों ने मास खाद्य का त्याग कर दिया था। ब्राह्मण, जैन और जरथुसियन धर्म भी जिनकी उत्पत्ति की तिथि अज्ञात है, को भी यही मान्यता है।

पश्चिमी ससार मे शाकाहारियो का प्रथम समूह पैथागोरस (ईसा पूर्व छठी शताब्दी) के अनुयायियो से बना।

ईसा पूर्व पांचवी शताब्दी मे एम्पीडोकल्स ने पैथागोरस की परम्पराओ को बनाए रखा।

प्लेटो के दर्शन को पैथागोरस के दर्शन की अगली शृंखला माना जा सकता है।"[४६]

ईसा पूर्व तीसरी शताब्दी मे भारतीय सम्राट अशोक ने अपने राज्य मे पशुओ के लिये चिकित्सालय की भी स्थापना की और स्वय ने मासाहार का परित्याग किया।

" ईसा के समकालीन और उसके बाद प्लोटिनस, अपोलोनियस, पोरफायरी सेनेका, ओविड, डायोजेनिस, सुकरात, प्लूटार्क आदि विशिष्ट व्यक्तियो को महत्वपूर्ण शाकाहारियो मे माना जाता है। इसके बाद मिल्टन, पोप, शैले, रूसो, थोरो, वाल्तेयर, आइजक, न्यूटन के अनुसार भी मासाहार विकसित विचार प्रक्रिया के लिये अनावश्यक ही नही बाधक रहा है।[४७]

भारत मे मुगल बादशाह अकबर ने आइने अकबरी में लिखा है कि मेरे लिये कितने सुख की बात होती, यदि मेरा शरीर इतना बडा होता कि मासाहारी लोग केवल मेरे शरीर को ही खाकर सतुष्ट हो जाते, ताकि वे फिर दूसरो को मारकर न खाते।

भारत के हृदय सम्राट महात्मा गांधी शाकाहारी रहे हैं। बचपन मे उन्होंने कुसंगति मे पड़कर कुछ दिनो के लिये मांस खाया लेकिन जब "आँखें खुली" तब से मांसाहार छूटा सो छूटा ही।[४८]

प्रसिद्ध रूसी दार्शनिक टोल्सटाय ने लिखा हैं कि मनुष्य "बिना किसी आवश्यकता के ही जीवित प्राणियो के लिये दया और सहानुभूति की अपनी भावना को कुचलता है। नैतिक जीवन का पहला तत्व आत्म त्याग है।"

विश्व कवि रवीन्द्र नाथ ठाकुर ने अपनी पुस्तक Glimpses of Bengal letters मे लिखा है"" मैंने रसोइये से कहा ' मैं भोजन मे मास नही लूंगा। हम मांस निगल जाते हैं; क्योकि निर्दय और पापपूर्ण कार्य जो हम करते हैं, उस पर सोचते नहीं।

विश्व प्रसिद्ध अंग्रेज लेखक जार्ज बर्नाड शा करीब १०० वर्ष जिन्दा रहे। ४० वर्ष की उम्र मे उन्होंने मास खाना छोड दिया। एक बार बीमार पडने पर जब उन्हें मास खाने के लिये कहा गया तो बोले—"मैंने अपनी वसीयत लिख दी है। यदि मैं मर गया तो मेरी अर्थी के साथ विलाप करती हुई गुड़ियो की आवश्यकता नहीं। मेरे साथ बैल, भेंडे, मुर्गे और मछलियां होगी। क्योंकि मैंने साथी प्राणियो को खाने के बदले मरना अच्छा समझा"।

सन्त श्री विनोबा भावे से जब 'हिन्दु' शब्द का अर्थ पूछा गया तब बोले "हिंसया दूयते चिन्तम्" याने हिंसा करने से जिसका चित्त दुखी होता है।

विनोबा भावे कहते हैं—

"शुचिता के लिये मासाहार परित्याग अत्यन्त जरूरी है।"[४९]

"श्री माँ" (अरविन्द आश्रम, पाडिचेरी) कहती हैं जो भोजन आप लेते हैं उसके साथ न्यूनाधिक मात्रा मे उस पशु का जिसका मास आप निगलते हैं— 'चेतना भी लेते है।'

महर्षि रमण ने सात्विक भोजन को 'स्व की खोज' का सहायक बताया है।

महामहिम दलाई लामा जो स्वयं शाकाहारी हैं, कहते है "जीवन सभी को प्रिय हैं। कभी स्वय को किसी का भोज्य बनाने की स्थिति की कल्पना की आपने ? कभी आपके लिये पकने वाले पशुओं की पीडा से एकाकार हुए हैं आप ?"

गांधी दर्शन के प्रवक्ता काका कालेलकर लिखते है "प्राणियो को मारकर उनका मास खाने की अपेक्षा मैं भूख मर जाना पसन्द करूंगा। यह है मेरी निष्ठा।"

प शिव शर्मा आयुर्वेद के उदभट् विद्वान् और भारत के राष्ट्रपति के मानद आयुर्वेदिक चिकित्सक कहते हैं—"निर्ममता के विपरीत दयालुता, गन्दगी के विपरीत स्वचछता, कुरूपता के विरोध मे सौन्दर्य, कठोरता के विपरीत सवेदन शीलता, कष्ट देने के विपरीत क्षमा जीने का तर्क एव मानसिक शान्ति आधार है शाकाहारी सिद्धान्त का।

मास जड युग का अवशेष है। इसलिये हम अपने पेट को जानवरो का कब्रिस्तान न बनावें और अपनी कब्र अपने ही चाकुओ और कांटो से नखो दें।

आज मासाहार के घर विकसित देशो मे शाकाहार के लिये आन्दोलन छेडे जा रहे हैं। मेनचेस्टर में Great Britain Vegetarian Society की १९४७ मे ही शताब्दी मनाई जा चुकी है। १९०८ से ही International Vegetarian Union शाकाहार को प्रोत्साहन के लिये कार्यरत है जिसकी मान्यता U N E S Co और F A O से प्राप्त है।

अमेरिका मे शाकाहार के पक्ष में प्रवल मत हो रहा है। शाकाहारी सस्थाएँ कार्यरत है।

कनाडा मे १९४५ मे हो Torento Vegetarian Association और १९४९ में Canadian Vegetarian Union की स्थापना हो चुकी है।

स्कॉटलेण्ड में १८९२ में स्कोटिश शाकाहारी सघ की स्थापना की गई।

जापान, नीदरलैण्ड, इटली, डेनमार्क, हालैण्ड, नार्वे, अर्जेण्टाइना इजराइल इत्यादि राष्ट्रो के लोगो का झुकाव शाकाहार की ओर हो रहा है।

पर अफसोस ! भगवान राम और कृष्ण के भक्त, शाकाहारी हनुमान जी के आराधक, भगवान ऋषभदेव एव महावीर के 'जीतेन्द्रिय', बुद्ध की प्रज्ञा के पथिक, गुरु नानक जी के निर्मल चित्त के चितेरे, कबीर के 'अविनाशी' पद को प्राप्त करने की परीक्षा मे लगे हुए साधक, महर्षि दयानन्दजी के अहिंसक आर्य समाजी और रामकृष्ण परमहस के 'चित्त परिष्कार रेखे' देखनेवाले 'लोक' के देश भारत की पावन भूमि पर 'शाकाहार होटलो' को खोजने की आवश्यकता आ पडी है। ठीक ही कहा था आज से सैकडो वर्ष पहले महान् दार्शनिक सुकरात ने "मनुष्य द्वारा जैसे ही आवश्यकताओं की सीमाओ का उलघन किया जाता है, मास को पथ्य बनाता है। और धन सग्रह सर्वोच्च प्रयत्न का लक्ष्य होता है।" लगता है जैसे सीमाओ का उलघन कर मनुष्य विवेक को 'तिजोरी' मे बन्द कर दूसरो के मास से अपना मास बढाने के चक्कर मे लक्ष्यहीन दिशा में घूम रहा हो।

तो क्या फिर मांसाहार से परिहार का उपाय है ?

मनुष्य का मासाहार छुडाने का उपाय मुझे दीखता है। मासाहारी को आठ दिन देवनार कसाईखाने मे रखा जाये। उसमे थोडी बहुत मनुष्यता होगी तो विश्वास है कि मांसाहार के प्रति उसे घृणा होगी। अधिकाश मासाहारी व्यक्तियो ने प्राणी वध नहीं देखा है, प्राणियो की यातनाएं नहीं देखी, उनके ऊपर होनेवाले अत्याचारो को नहीं देखा, बहती हुई लहू की नदिया नहीं देखी। कितना घृणात्मक है यह अनुभव। नहीं क्या ? उसको अनहद गन्दगी, मलमूत्र, लहू से होने वाला कीचड़ हाड-मांस के छितराये हुए लोथडे आदि नजरो से देखें तो उसकी आखें खुले।"[५०]

महामहिम दलाईलामा के अनुभव से अनुभव लें "फिर केरल मे अपने पडाव के समय संयोग से मुझे किसी भोजन के शिष्टाचार के लिये मुर्गे की हत्या होते भी देखना पडा।

—

निर्दोष मुर्गे द्वारा अनुभूत भयकर भय, पीडा और अत्याचार को महसूस करना भी भयकर रूप में कठिन था। जीवन सभी को प्रिय होता है। उस गरीव और असहाय पक्षी ने कैसा भय और सताप सहा, जव उसका जीवन नष्ट किया जा रहा था। मैं यह सोचकर ही कांप जाता हूँ। उसी क्षण मैंने किसी का जीवन न लेने की नैतिक महत्ता की सम्पूर्ण क्षमता को कठोर वास्तविकता और सर्वाङ्गीण गम्भीरता के साथ महसूस किया। और सभी प्रकार का 'मास निषेध कर' 'वनस्पति खाद्य' को अपना भोजन अपनाया।"[५१]

१८९४ में अपनी Glimpses of Bengal letters (ग्लिम्सेस ऑफ बगाल लेटर्स) पुस्तक में रवीन्द्र नाथ ठाकुर ने लिखा है—"मैं नदी की ओर देख रहा था, अचानक मैंने देखा—वहुत गहरे विक्षोभ से भरी एक भद्दी सी चिडियाँ पानी मे सामने के किनारे का रास्ता वना रही थी, मैंने मालूम किया वह एक पालतू मुर्गी थी जो कि छोटी किश्ती मे त्रासदायक भय से मुक्त होने तख्ने पर से कूद गई थी, और अब उन्मत्त होकर पार जाने का यत्न कर रही थी। वह लगभग किनारे पर पहुँच गई थी तभी अपने निर्दयी पीछा करनेवाले के पजो मे दवोच ली गई। गर्दन से पकडकर प्रसन्नता के साथ वापिस लाई गई। मैंने रसोइये से कहा—मैं भोजन मे कोई मास नही लूंगा। अनेक दुष्कर्म ऐसे हैं जो स्वय मनुष्य द्वारा निर्मित हैं।"

दुनियाँ के प्रसिद्ध रूसी दार्शनिक लियो तालस्ताय (जो रोटी दाल या फल और शाक सब्जी पर, सादगी से रहे) ने अपने 'ससमरण और निवन्ध' में लिखा है।"

"कुछ समय पूर्व मैंने तुला के एक कसाईखाने को देखने और अपने एक विनम्र और दयालु मित्र से मिलने का निर्णय किया, मैंने उन्हे अपने साथ चलने का निमन्त्रण दिया। मेरे मित्र ने अस्वीकार कर दिया, उसने मुझसे कहा—"वह पशुओ का कत्ल होते हुए देखना सहन नही कर सकता।"

जैन इतिहास मे एक ऐतिहासिक सवाद आता है जब २२वें तीर्थङ्कर भगवान नेमिनाथ विवाह करने पहुँचे। उन्होंने देखा एक ओर सैकडो पशु बाँधकर रखे गये है ताकि उनका मास बारातियो को खिलाया जा सके, ऐसे कोमल, अबोध, भोले और मृग शावक एव पशु को देखकर भगवान नेमिनाथ के मन में विचार आया।

"क्यो मार देते हैं ऐसे निरीह प्राणियो को ये लोग ? क्यो अनाथ कर देते हैं इन अबोधो को ? कहाँ विलुप्त हो जाती है इन मनुष्यो की विवेकमयी चेतना उस समय ? कैसे झेल पाते हैं ये उस तड़पन को ? नेमि ने हाथ की कटार अगुली मे छुलाकर देखा था। पीडा मे हाय सी निकल गई थी। आह, कैसी दारुण पीडा होती है, मनुष्य को जरा सी चोट लग जाने पर—फिर इस क्रूरता और निरीहता से कैसे ये प्राणियों को हत्या करके मार डालते हैं ? रोक दो ..रोक-दो :—नेमि का स्वर शखनाद सा उभरा। और पूछा नेमि ने–

यह सब क्या है, क्यो इस निर्दयता से इन निरीह प्राणियो का हनन किया जा रहा है ?

जी प्रभु ! आहार के निमित्त !

"आहार के निमित्त ?"

हाँ प्रभु ! विवाहोपलक्ष मे बारात को भोज दिया जायगा उसी के निमित्त"।

ओह ! धिक्, धिक् "कुमार नेमिनाथ ने धिक्कार के स्वर मे कहा—छी ऐसे नराधमकृत्य करके भी मनुष्य स्वय को मनुष्य कहने का दम्भ कैसे कर लेता है ? प्राणियो का निरीहता से वध करके, उन्हे भक्ष्य बनाना या हिंस्र-पशु जैसा ही वीभत्सकृत्य नहीं है ? तो फिर एक हिंसक-पशु और मानव मे अन्तर ही कहाँ रहा ? तो फिर मानव श्रेष्ठ कहाँ हुआ ?"

और नेमि के अन्तर में अनुगूजें उभरी "आत्मा महान् है चाहे वह मूक प्राणी की हो अथवा मनुष्य की, नेमि तू उसी त्राण के लिये, मनुष्य को उर्ध्वगति का मार्ग दिखाने ही तो आया है। घास-पात और फलो पर

गुजारा करने वाले वे पशु-पक्षी ही क्या श्रेष्ठ नही है—इन विवेकशील मनुष्यो की अपेक्षा ? जो दूसरों का प्राण हरण नही करते, किसी को यातना की गहरी दरारो में नही धकेलते ।

और फिर एकाएक अपनी शादी की पोशाक धज्जी-धज्जी कर करुणा की मूर्ति नेमि मुनि धर्म अङ्गीकार कर गिरनार पर्वत की सौन्दर्यमय चोटियो की ओर चले गये। चले गये उन पद चिह्नों पर जहाँ सुन्दरता का मोह, गर्व मिथ्याभिमान विलुप्त हो गया हो ! और उद्घोषणा की नेमि ने मैं उन पीडा भरे प्राणियो के दुःख मे एकीकार हो गया हूँ ।[५२]

क्योंकि "जिनका शरीर सदा भययुक्त रहता है, कोई भी जिसका रक्षक नहीं है, जो सर्वथा अपराध रहित हैं, दाँतो मे जिन्होने तृण दबा रखे हैं ऐसे हरिणियो को ही जब हिंसक लोग मार देते है तो दूसरे जीवो मे तो वे दया करेंगे ही क्या ?"[५३] जब कि 'सभी आत्माएँ आत्मरूप है, अपनी आत्मा के समान ।'

---

१ मुनि रूपचन्द्र जी, जैन जगत, जून १९७३, पृ० १८०
२ कृपया क्र० स० २२ देखिये
३ साध्वी यशोधरा, जैन जगत, जून १९७३
४ Alexander Haig—
Uric Acid as a factor in the causation of Disease.
५ Are you Acid Quoted in Diet and Diet Reform by MK Gandhi. Dr H C. Menkel M D
६ Diet and Diet Reform by MK Gandhi Page 106
७ दिल के दौरे—मासाहार और धूम्रपान, डा० लक्ष्मी नारायण शर्मा, हृदय विशेषज्ञ सन्मति सन्देश, अप्रेल १९७१ पृ० १४
८ हम क्या खायें—घास या मास—गगा शरण, पृष्ठ ७८
९ क्र० स० ८ पृ० ६२ देखिये

१० क्र० स० ८ पृ० ९२ देखिये
११ Dr. Heig, Diet and food
१२ Diet and Diet Reform by MK Gandhi, Page 39
१३ महाभारत शान्ति पर्व प्रथम पाद ।

सर्वे वेदा. न तत्कुर्यु सर्वे यज्ञश्च भारत ।
सर्वे तीर्थभिषेकाश्च यत्कुर्यात् प्राणिना दया ॥

१४ श्रीमद्भगवद्गीता ५-२५, १२।४
१५ Religion and Peace (Page 105) b, S.C Diwaker
१६ 'कुरआन मजीद' सूरा १ आयत २
१७ कुरआन मजीद सू ३६ आ० ६२
१८ सत्यार्थ प्रकाश समुल्लास १३ पृष्ठ ६६०
१९ न्यू टेस्टामेन्ट ३६।६
२० श्री मद्भगवदगीता १६-२ दया भूतेष्व लोलुपत्व
२१ बोध पाहुड २५—आ० कु द कु द
२२ दयया सर्व भूतेषू, श्रीमद्भागवत ४।३१।१९
२३ धवला १३ पृष्ठ ३६२ आ० वीरसेन "करुणा ए जीव सहावस्स-करुणा जीव का स्वभाव है"
२४ ओटवकुषल (बांसुरी) 'जी' शकर कुरुप सूरज मूखी पृ० १३७
२५ Coleridge's Ancient Mariner की अतिम पक्तियां
२६ मनुस्मृति ५/४५
२७ अनुमन्ता विशसिता निहन्ता क्रय विक्रयी ।
सस्कर्ता चोपहर्ता च खादकश्चेति घातका ॥ मनुस्मृति ५/५१
२८ श्री भद्भगवद्गीता १६/२
२९ महाभारत शान्तिपर्व
३० मयाजार मोरे को दाना कशस्त,
वजाशीरी वजा खुशतरस्त—कवि फिर दोसी "फरदोसी पाक जद"
३१ प्राणि घातात् तुयो धर्ममीहते मूलमानसः । सवाञ्छति सुधा वृष्टि कृष्णाहिमुख कोटरात् ॥ (स्याद्वाद मंजरी पृ० ८३)

३२ महाभारत (शान्तिपर्व)
३३ मनु स्मृति ५—८४
३४ सूत्र कृताग सूत्र श्रु० १ अ० ११ गा० ९, १०
एय खु नाणिणो सार, ज न हिंसति किंचण
३५ गोरक्षा ही राष्ट्र रक्षा-ऋषिदयानन्द पृ० १
३६ काण्ड ८ वर्ग ६ मन्त्र ११
३७ ऋग्वेद १०-८७-२
३८ दजस्ने ३२वी हाय
३९ चाणक्यनीति ८/१३
दीपो भक्षयते ध्वान्त कज्जल च प्रसूयते ।
यदन्न भक्षयेन्नित्य जायते तादृशी प्रजा ।।
४० सत्यार्थ प्रकाश समु० १० पृ० २५१ कलकत्ता, स्वामी दयानन्द जी
४१ मुनि नेमि चन्द्र जैन जगत जून १९७३
४२ जैन जगत जून १९७३ पृ० ११
४३ आहार का मन और शरीर पर प्रभाव—डा० एम० पी० जैन सन्मतिसन्देश जून १९७३ पृ० ३३
४४ नर्यमविन्त मुनिन
४५ शुचिता से आत्म दर्शन—विनोबा भावे पृ० २५
४६ ज्योशी एन० एस०, जैन जगत जून १९७३
४७ क्र०, ४६ देखिये
४८ संक्षिप्त आत्म कथा—सम्पादक महादेव देसाई पृ० १७
४९ शुचिता से आत्मदर्शन—विनोबा पृ० २७
५० चिमनलाल चकुभाईशाह जैन जगत जून १९७३ पृ० १७
५१ जैन जगत जून १९७३ पृ० ३३
५२ जैन जगत जून १९७३ पृ० ५४-वापसी की प्रतीक्षा मे—दीन दयाल कुन्दन
५३ आत्मानुशासन—गुणभद्र स्वामी श्लोक २९

ढाई अक्षर के संदर्भ

१ उत्तराध्ययन ३५।१७

२ आचार्य भद्रबाहु—ओघ नियुक्ति ५७८

३ Ralph Waldo Trine—उद्धृत जैन जगत जून १९७३ पृ० २२७

४ यजुर्वेद ३६।१८

मित्रस्य चक्षुषा समीक्षा महे—

५ श्री मद्‌भगवद्‌गीता १५।१५

६ सर्व भूतेषु मन्मति श्री मद्‌भागवतम् ११।१९।२१

७ भूतेषु मद्‌भावेनाया श्री मद्‌भागवत ३।२९।६

८ श्री मद्‌भगवदगीता १६।२

९ ST Mathew 597 Chap 5·7 (New T)

१० सुरा ३९ आयत ६२ कुरआन मजीद

११ श्री माँ—निरीह पशु चेतना, जैन जगत जून १९७३ पृ० ९९

१२ लकावतार सूत्र आठवा अध्याय

१३ गुरु नानक देव, वार माझ, महल्ला १, पृ० १४०

जेरत्त लगे कपडे जामा होवे पलीत।

जो रत्त पीवे मानुषा तिन क्यो निर्मल चित्त॥

१४ सत्यार्थ प्रकाश समुल्लास २ पृ० ३९

१५ जैन जगत जून १९७३ पृ० ९६-९७

१६ भगवती सूत्र (आ० ७००)

१७ दश वैकालिक सूत्र अ० ६ ग ८

१८ धर्म क्या कहता है श्री कृष्ण दत्त भट्ट पृ० ३६

आवरण पृष्ठ २ से क्रमशः

'अन्तर्यामी' रूप से स्थित हूँ।[४] सम्पूर्ण प्राणियों में मुझको देखना[५] और सब प्राणियों 'मैत्री भावना'[७] करना चाहिये और सब मांस भक्षण "अन्तर्यामी की भावना" की हत्या नहीं तो और क्या है? भगवान कृष्ण का मन, वाणी और शरीर से किसी प्रकार भी किसी को कष्ट न देने[८] का उपदेश है।

जहाँ ईसाई धर्म में कहा गया है—धन्य है जो "दयावन्त" है[९] और कुरान का आदेश है—'अल्लाह हर चीज को पैदा करने वाला है और वही हर चीज का निगहबान (Guardian) है,[१०] वहाँ मानव उस "निगहबान" की देखरेख में उसीकी पैदा की हुई चीज की हत्या करे, तो क्या यह अत्यन्त विचारणीय प्रश्न नहीं?

श्री माँ (अरविन्द आश्रम) कहती है—"जो भोजन आप लेते हैं, उसके साथ न्यूनाधिक मात्रा में उस पशु का जिसका मांस आप निगलते हैं, चेतना भी लेते हैं,[११]

भगवान बुद्ध ने "मांस और खून के आहार को "अभक्ष्य और घृणा से भरा" और "म्लेच्छों द्वारा सेवित" कहा है।[१२] सिक्ख धर्म के जनक गुरु नानक जी कहते हैं—"घृणित खून जब मनुष्य पीवेगा, तो वह निर्मल चित्त कैसे रह जायेगा,[१३] आर्य समाजी स्वामी दयानन्द जी कहते हैं—"मद्य, मांसादि सेवन से अलग रहें।"[१४]

पारसी धर्म के प्रणेता जोरास्टर ने "कसाई घरों" को पाप की आकर्षण शक्ति का केन्द्र बताया है। और हिब्रू धर्म के सन्त इजराइल कहते हैं—जब तुम बहुत प्रार्थना करते हो, मैं उन्हें नहीं सुनूँगा, तुम्हारे हाथ खून से रंगे हैं। चीनी कवि कन्फ्यूशियस ने जहाँ "पशु संहार को अनैतिक कर्म" कहा है, वहीं रामकृष्ण परमहंस कहते हैं—सात्विक आहार-उच्च विचार मनुष्य को परम शान्ति प्रदान करने में सहायक होते हैं।[१५] इसलिए विश्वकवि रवीन्द्र नाथ ठाकुर कहते हैं—

महाशान्ति महाप्रेम, महापुण्य, महाप्रेम

जिसे चीनी सन्त Mo Tso ने एक शब्द में कहा है Chino Ai "Love all"

भगवान महावीर ने अहिंसा को "आश्रमों का हृदय" "शास्त्रों का गर्भ" (Nucleous) एवं "व्रत और गुणों का पिंडी भूतसार" कहा है।[१६] और संसार में जितने प्राणी है उन सबको जानते हुए और अनजान में

इसलिए "सत्वेषु मैत्री" और मैत्री में "सव्वमुएसु" अर्थात "मैत्री भाव जगत मेरा सब जीवों से नित्य रहे" का उपदेश है।

आइए हम मासाहार का परिहार करें—जीवो जीवस्य भोजनं जीव, जीव का भोजन है, ऐसा न मानकर "मा हिंसात् सर्व भूतानि किसी भी जीव को मत मारो।" ऐसा मानें।

मांस एक प्रतीक है, क्रूरता का क्योंकि हिंसा की वेदी पर ही तो निर्मित होता हैं, मास। मांस एक परिणाम हैं "हत्या" का क्योंकि सिसकते प्राणियो के प्रति निर्मम होने से ही तो प्राप्त होता है, मांस। मास एक पिण्ड है तोडे हुए श्वांसो का क्योंकि प्राण घोटकर ही तो प्राप्त किया जाता है, मास। मास एक प्रदर्शन है, विचारहीन पतन का-क्योंकि जीव के प्रति आदर (Reverence for life) गवाकर ही तो प्राप्त किया जाता है, मास।

इसलिए आइये हम भगवान महावीर का सदेश "परस्परोपग्र जीवानाम्"[१८] मानकर प्राणि मात्र के प्रति उपकार करें।

कबीरदास जी कहते है—

दाया राखि धरम को पाल जगसु रहे उदासी।
अपना सा जीव सबको जाने ताहि मिलै अविनासी[१९]॥

भगवान महावीर के २५००वां निर्वाण महोत्सव के पुनीत अ- पर पुस्तक प्रकाशन का श्रेय है पाचवा (राजस्थान) निवासी स्व. सुआलाल चतुर्भुज के श्री गौरीलालजी को। आपके बारे मे क्या विवेचन करूं। आपकी वाणी में है मधुरता, दिल मे दया, बुद्धि मे विवेक, भावना मे भक्ति और व्यवहार मे विचार। 'लक्ष्मी का दान' मे उपयोग के प्रमाण स्वरूप तो प्रस्तुत प्रकाशित पुस्तक आपके कर कमलो मे है ही। श इनका आभारी है।

अपने बारे में क्या लिखू लेखक के रूप में ? लेखक तो हूँ भी नहीं। चिन्तन कुछ करता हूँ। किन्तु चिन्तन को अभिव्यक्ति तो आश्रित है लक्ष्मी-पुत्रो की अर्थ मे अनाशक्ति पर। "गौरी (का) लाल" मिले तो प्रकाशन पुष्पित, पल्लवित हो। यो जूझ तो रहा ही हूँ।

जय कुमार जैन, एम०,कॉम०बी०,एल